

曜日	日	5・6ヶ月(初期)	7・8か月(中期)	9～11か月(後期)	12～18か月(完了期)	完了期おやつ
		ゴックン期 ドロドロ状	モグモグ期 舌でつぶせる固さ	カミカミ期 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきで噛める固さ	10時・3時
月	13 27	キャベツペースト つぶしがゆ	人参スティック 白身魚とブロッコリーの煮物 キャベツの和え物 マカロニスープ・おかゆ	人参スティック 白身魚とブロッコリーの煮物 キャベツの和え物 マカロニスープ・軟飯	バーガーパン 白身魚ソテー 蒸し野菜 ミネストローネ	かじゅう ウエハース ミルク チーズポン
火	14 28	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック おこさまマーボー ポテトサラダ チンゲン菜スープ	きゅうりスティック おこさまマーボー ポテトサラダ チンゲン菜スープ	麻婆豆腐 スティック胡瓜 中華スープ	ほうじ茶 野菜バー 牛乳 ココナツサブレ
水	1 15	バナナと ほうれん草ペースト つぶしがゆ	にんじんスティック 鶏と豆腐の煮物 ほうれん草バナナ和え 野菜スープ・おかゆ	にんじんスティック 鶏と豆腐の煮物 ほうれん草バナナ和え 野菜スープ・軟飯	タンメン ポパイサラダ	かじゅう あかちゃんせんべい クリームチーズ和え ビスケット
木	2 16	小松菜のペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック マグロほぐし煮 小松菜の和え物 味噌汁・おかゆ	きゅうりスティック マグロソテー 小松菜の和え物 味噌汁・軟飯	米 まぐろのてりやき 小松菜の生姜和え れんこんきんぴら	かじゅう せんべい ヨーグルト せんべい
金	3 17	さつまいもペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 高野豆腐ごはん さつまいもの煮物 すまし汁・きゅうり	きゅうりスティック 高野豆腐ごはん さつまいもの煮物 すまし汁・きゅうり	ちらしずし ココロ胡瓜 麩のすまし汁 17日ミートソーススパゲティ	ゼリー むぎちゃ ホットケーキ
土	4 18	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	きゅうりスティック とまとにゅうめん ポテトサラダ	きゅうりスティック とまとにゅうめん ポテトサラダ	バターロール とまとサラダ チンゲン菜スープ	ヨーグルト かじゅう ビスケット
月	6 20	にんじんペースト つぶしがゆ	きゅうりスティック 鶏団子の煮込み 人参としらすの煮物 スープ・おかゆ	きゅうりスティック 鶏団子の煮込み 人参としらすの煮物 スープ・軟飯	ぼん しゅうまい わかめサラダ 春菊のスープ	ゼリー ほうじちゃ わかめおにぎり
火	7	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	にんじんスティック つなじゃが キャベツの和え物 味噌汁・きなこかゆ	にんじんスティック つなじゃが キャベツの和え物 味噌汁・きなこ軟飯	米 鶏肉のネギ塩焼き つなあえ かきたま汁	かじゅう せんべい ヨーグルト ビスケット
水	8 22	だいこんペースト つぶしがゆ	大根スティック 鶏挽肉と大根の煮込み ブロッコリーあえ スープ・おかゆ	大根スティック 鶏挽肉と大根の煮込み ブロッコリーあえ スープ・軟飯	食パン チキンソテー チーズサラダ ポトフ	むぎちゃ せんべい 牛乳 グラノーラクッキー
木	9 23	さつまいもペースト つぶしがゆ	人参スティック 鶏とさつまいもの煮物 ほうれん草のおかか和え スープ・おかゆ	人参スティック 鶏とさつまいもの煮物 ほうれん草のおかか和え スープ・軟飯	米 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 切干大根の煮物、麦茶	ゼリー かじゅう せんべい
金	10 24	じゃが芋マッシュ つぶしがゆ	人参スティック にくじゃが とまとと豆腐の和え みそしる・おかゆ	人参スティック にくじゃが とまとと豆腐の和え 味噌汁・軟飯	米 にくじゃが もやしサラダ	むぎちゃ せんべい 牛乳 バターロール
土	11 25	りんごペースト つぶしがゆ	りんご つなうどん キャベツの和え物 こふき芋	りんごスティック つなうどん キャベツの和え物 こふき芋	きつねうどん キャベツサラダ	牛乳 ビスケット ゼリー せんべい

*中期食後半から野菜スティックを提供していきます。

*献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

【一年をふりかえて】

今年度はどんな一年でしたか？

お仕事に、こそだてに、とあつという間に過ぎてしまった！という方もいると思います。



そこで、一息ついて、ご家族でいっしょに食習慣をふりかえてみませんか？

お子さんの健康のため、お子さんの生活だけでなく家族の生活もふりかえり、食習慣や生活リズムを見直し、家族みんなで健康でありたいですね。

来年度もこども園と家庭で連携をとりながらお子さんの成長を見守っていきましょう。